

Deliciosa salsa de frijoles

Sirve: 1 porción

Ingredientes

1/3 taza frijoles, enlatados o cocidos (los pintos quedan muy bien)

1 cucharadita yogur, natural, sin grasa

1 cucharada salsa

Preparación

1. Coloque los frijoles en una pequeña bolsa de plástico resellable. Retire el aire extra y cierre. Machaque los frijoles con los dedos.
2. Añada el yogur y la salsa. Selle la bolsa y mezcle con los dedos.
3. Abra la bolsa o corte la esquina de la bolsa y exprima la salsa

Origen: University of Wyoming, Cent\$ible Nutrition Program, Cook

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	76
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	144 mg
Total de Carbohidrato	14 g
Fibra dietetica	3 g
Azúcares totales	1 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	5 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	41 mg
Hierro	1 mg
Potasio	267 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
 Vegetales	1/2 taza